

■ 高等职业教育“十三五”规划教材

大学生素质训练

● 主编 刘文 张晋

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十三五”规划教材

大学生素质训练

主 编 刘 文 张 晋
副主编 陈 渝
主 审 张林园

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生素质训练 / 刘文, 张晋主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2017. 1
ISBN 978 - 7 - 5682 - 3611 - 9

I. ①大… II. ①刘… ②张… III. ①大学生 - 素质教育 - 研究
IV. ①G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 017683 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
(010) 82562903 (教材售后服务热线)
(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 16.5

字 数 / 388 千字

版 次 / 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 34.00 元

责任编辑 / 江 立

文案编辑 / 江 立

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



《大学生素质训练》再版前言

由刘文、蒙坪主编，北京理工大学出版社2012年出版的《大学生职业素质训练》已经试用了四年。本书无论就教育观念和指导思想来看，还是就它的编写体系和编写模式来看，都具有很高的价值，而同类的训练资料并不多见。本书可作为高职高专学生的职业素质训练特色课程教材，也可以作为经济管理类专业市场营销、公共关系等课程的辅助训练教材。同时，也适用于希望提高自身综合素质的所有人群进行自我训练，也可以作为企事业单位员工的岗位培训教材和自修参考书。

教材立足现代企业对职业人的基本素质要求，参考西方及日本等国的企业在员工和管理者中开展以个人素质改善、心智模式塑造为目的的“魔鬼训练”，借鉴加拿大CBE教学模式的基础上形成的对大学生应具备的职业素质和能力进行科学分类，通过7个能力模块对学生进行训练，包括自我认识训练、体能与意志训练、沟通与口语表达训练、情商管理能力训练、学习与创新能力训练、择业与求职能力训练、社交礼仪训练，使学生具有健康的心理特征、健全的人格魅力、良好的职业道德和敬业精神，具有较强的适应学习和工作的能力，具有将自己所学知识较快转化为能力的自我激励与自我完善能力。

在社会飞速进步、“知识信息大爆炸”的今天，为了更加完善和符合对学生素质能力培养的需求，我们将教材进行重新修订，在修订过程中贯彻执行以下原则。

1、拓展性原则

《大学生素质训练》的内容和形式要有利于学生的全面发展和长远发展。学生应该能够通过学习和使用教材获得独立学习和自主学习的能力，从而为终身学习创造条件。为此，教材应该尽可能采用启发式、发现式的学习方式，促使学生拓展思维，开阔视野，培养创新精神和实践能力。教材内容的编排方式要有利于学生自己进行归纳总结、举一反三，并有利于他们在实践运用过程中发现规律。

2、科学性原则

《大学生素质训练》的编写要依据知识学习的客观规律。教学内容和教学要求要体现循序渐进的原则，应该由易到难、从简单到复杂逐步过渡。教材应根据不同专业、不同层次学生的学习特点，在教学内容和要求等方面各有所侧重。

3、思想性原则

《大学生素质训练》应渗透思想素质教育和职业道德教育，应有利于学生形成正确的人生观、价值观和世界观。

4、趣味性、生动性和职业性原则

教材不仅要符合学生的知识水平、认知水平和心理发展水平，还要尽可能地通过提供趣味性较强的内容，激发学生的学习兴趣和学习动机。

本书由刘文、张晋担任主编，陈渝担任副主编，张林园担任主审。参加编写、修订的具体分工为：模块1由陈秀芬、王兴莲编写，由陈渝修订；模块2由陈渝、肖正荣编写，由陈渝修订；模块3由刘文编写，由赵炜怡修订；模块4由蒙坪编写，由赵炜怡修订；模块5由马小洪、张晋编写，由宣雯娟、文斯修订；模块6由来文珍、张晋编写，由文斯修订；模块7由张林园编写，由张林园修订。本书资料由参与编写、修订该书的全体老师共同收集。

在本书的编写过程中得到杨宗伟同志的大力支持和鼓励，葛维莉帮助完成翻译工作。在教材使用期间，得到校内教学督导组、校内校外专家学者的好评及宝贵建议，促使教材的进一步完善，在此表示深深的谢意。

刘文

2016年11月30日

目 录

模块1 自我认识训练	(1)
1.1 接纳自我、认识自我训练	(2)
1.1.1 训练目标	(2)
1.1.2 训练内容	(2)
1.1.3 训练小结	(11)
1.2 克服自卑、增强自信训练	(12)
1.2.1 训练目标	(12)
1.2.2 训练内容	(12)
1.2.3 训练小结	(17)
1.3 展现自我、重塑自我训练	(17)
1.3.1 训练目标	(17)
1.3.2 训练内容	(18)
1.3.3 训练小结	(22)
模块2 体能与意志训练	(23)
2.1 体能训练	(24)
2.1.1 训练目标	(24)
2.1.2 训练内容	(24)
2.1.3 训练小结	(30)
2.2 自制力训练	(30)
2.2.1 训练目标	(30)
2.2.2 训练内容	(31)
2.2.3 训练小结	(37)
2.3 恒心毅力训练	(37)
2.3.1 训练目标	(37)
2.3.2 训练内容	(37)
2.3.3 训练小结	(42)
2.4 合作能力训练	(43)
2.4.1 训练目标	(43)
2.4.2 训练内容	(43)
2.4.3 训练小结	(48)



模块3 沟通与口语表达训练	(49)
3.1 积极心态与言辞	(50)
3.1.1 训练目标	(50)
3.1.2 训练内容	(50)
3.1.3 训练小结	(63)
3.2 表扬与批评、请求与拒绝	(63)
3.2.1 训练目标	(63)
3.2.2 训练内容	(64)
3.2.3 训练小结	(70)
3.3 打电话与社团活动	(70)
3.3.1 训练目标	(70)
3.3.2 训练内容	(70)
3.3.3 训练小结	(73)
3.4 座谈与讨论	(73)
3.4.1 训练目标	(73)
3.4.2 训练内容	(74)
3.4.3 训练小结	(76)
3.5 主持与演讲	(76)
3.5.1 训练目标	(76)
3.5.2 训练内容	(76)
3.5.3 训练小结	(81)
模块4 情商管理能力训练	(82)
4.1 认知调控自我情绪	(83)
4.1.1 训练目标	(83)
4.1.2 训练内容	(83)
4.1.3 训练小结	(103)
4.2 自我激励能力训练	(104)
4.2.1 训练目标	(104)
4.2.2 训练内容	(104)
4.2.3 训练小结	(111)
4.3 调控(感受)他人情绪	(112)
4.3.1 训练目标	(112)
4.3.2 训练内容	(112)
4.3.3 训练小结	(118)
4.4 抵御挫折与压力能力训练	(118)
4.4.1 训练目标	(118)
4.4.2 训练内容	(118)
4.4.3 训练小结	(122)

模块5 学习与创新能力训练	(124)
5.1 注意力与观察力训练	(125)
5.1.1 训练目标	(125)
5.1.2 训练内容	(125)
5.1.3 训练小结	(132)
5.2 记忆力训练	(132)
5.2.1 训练目标	(132)
5.2.2 训练内容	(132)
5.2.3 训练小结	(137)
5.3 制订、执行学习计划能力训练	(138)
5.3.1 训练目标	(138)
5.3.2 训练内容	(138)
5.3.3 训练小结	(143)
5.4 想象力与创新思维能力训练	(143)
5.4.1 训练目标	(143)
5.4.2 训练内容	(143)
5.4.3 训练小结	(153)
5.5 制定创新工作方案	(153)
5.5.1 训练目标	(153)
5.5.2 训练内容	(154)
5.5.3 训练小结	(160)
5.6 应变能力训练	(161)
5.6.1 训练目标	(161)
5.6.2 训练内容	(161)
5.6.3 训练小结	(165)
模块6 择业与求职能力训练	(166)
6.1 认识自我职业倾向	(167)
6.1.1 训练目标	(167)
6.1.2 训练内容	(167)
6.1.3 训练小结	(181)
6.2 规划职业生涯	(181)
6.2.1 训练目标	(181)
6.2.2 训练内容	(181)
6.2.3 训练小结	(188)
6.3 收集与处理就业信息	(188)
6.3.1 训练目标	(188)
6.3.2 训练内容	(188)
6.3.3 训练小结	(191)
6.4 准备求职材料	(192)



6.4.1	训练目标	(192)
6.4.2	训练内容	(192)
6.4.3	训练小结	(196)
6.5	应聘面试训练	(197)
6.5.1	训练目标	(197)
6.5.2	训练内容	(197)
6.5.3	训练小结	(207)
模块7	社交礼仪训练	(208)
7.1	礼仪认知训练	(209)
7.1.1	训练目标	(209)
7.1.2	训练内容	(209)
7.1.3	训练小结	(212)
7.2	个人礼仪形象塑造	(212)
7.2.1	训练目标	(212)
7.2.2	训练内容	(213)
7.2.3	训练小结	(227)
7.3	社交礼仪训练	(227)
7.3.1	训练目标	(227)
7.3.2	训练内容	(227)
7.3.3	训练小结	(247)
7.4	职场礼仪训练	(247)
7.4.1	训练目标	(247)
7.4.2	训练内容	(248)
7.4.3	训练小结	(255)
参考文献		(256)

自我认识训练

导 读

在古希腊德尔斐城的一座庙里刻着这样一句碑铭，也是唯一的一句碑铭：“了解你自己！”这被称之为永恒的“人生根底”的问题，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。了解自己，才能建立自信，才能完善自我，才能掌握现在，才能选择未来。

研究表明，人只有在自我了解之后，才能根据自己的兴趣、自己的潜能、自己的追求目标选择适合自己的工作、生活方式和生活道路。这样的人才能实现个人效率的最大化，将生活、工作视为快乐，内心充满幸福感和成就感，最终在自我实现的基础上，把个人的有限融入人类和社会的无限中去。这就是真正意义上的成功。

本模块要求

任务

- (1) 了解自我认识的概念；
- (2) 了解自卑的概念；
- (3) 掌握认识自我的方法；
- (4) 掌握克服自卑的方法；
- (5) 掌握重塑自我的方法。

训练内容

- ☆ 接纳自我、认识自我训练
- ☆ 克服自卑、增强自信训练
- ☆ 展现自我、重塑自我训练

点击关键词

自我认识：是在了解自我的基础上，利用训练的方式来达到重塑自我的目的。大学生在很多人的眼中一度被称为天之骄子，我们为此感到自豪；但大学生一度又被称为问题青年，我们又为此自哀自怜。为什么会有这么大的认识差异呢？这就是因为没有清醒地进行自我认识。

1.1 接纳自我、认识自我训练

1.1.1 训练目标

1. 能力目标

能清楚地介绍自己的基本情况，能正确地了解自己的性格、气质、兴趣、爱好、世界观、价值观等，能客观地评价自己和别人。

2. 知识目标

掌握自我认识的概念，了解心理学的相关知识，掌握认识自我的基本方法。

3. 素质目标

通过本次训练，正确认识自我，具备积极悦纳自我的心态。

1.1.2 训练内容

一个人，能够认识自我不易，能够正确认识自己更难。能够认识自我、客观地评估自我的是聪明人。但历史上、现实中往往有些人相反，他们不能正确认识自我，不知道自己是谁，结果生活中失败的很惨！我们应该从历史人物、现实生活中某些人的身上吸取失败的教训，这样对我们的健康成长有好处。

1. 自我认识概述

1) 自我认识的含义

自我认识就是指人对自己及其外界关系的认识，也是认识自己和对待自己的统一。自我认识是自我意识的认知成分。它是自我意识的首要成分，也是自我调节控制的心理基础，它又包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估，它最能代表一个人自我认识的水平。

2) 正确认识自我的重要性

“人贵有自知之明”，一个人的自我认识是否全面、客观，对他的发展起着决定性的作用。正确的自我认识是信心的源泉，是力量的起点，如果盲目放大自我，就会产生虚荣心理，自满、自我陶醉，喜欢炫耀、哗众取宠，从而经不起挫折。如果一味自我贬低，则会失去信心，忽视自己的优点，生活在自卑的阴影下，从而一事无成。只有正确认识自己，才能拥有协调的人际关系和稳定健康的心理。

3) 正确认识自我的含义

(1) 正确认识自我就是指一个人对自我的认识要与自我的实际情况相符合，它包括两个方面的含义。



① 正确、全面认识自己的特点和长处。

② 正确认识自我与社会、个人与集体的关系。认识到个人的成长离不开集体，自我的人生价值主要在于对社会的贡献。

(2) 人总是在不断地发展变化的。我们需要不断更新、不断完善对自己的认识，这样才能使自己变得更好和更完美，而要正确认识自己，我们就必须要用全面的、发展的眼光看待自己。

① 全面认识自己，我们既要认识自己的外在形象，如外貌、衣着、举止、风度、谈吐，又要认识自己的内在素质，如学识、心理、道德、能力等。一个人的美应是外在的美与内在的和谐统一，内在的美对外在的美起促进作用。

② 全面认识自己，我们既要看到自己的优点和长处，又要看到自己的缺点和不足。因为，我们每个人的外在形象和内在素质都有自己的优势，又有自己的不足，正所谓“金无足赤，人无完人”，我们每个人都有自己的缺点，但同时每个人也都有自己的闪光点。我们应该多关注自己的优点和长处，要用欣赏的目光来看自己，即使你可能有很多不足。因为只有先看得起自己，才能正确认识自己。面对纷繁复杂的人生世界，如果你把目光都集中在痛苦、烦恼上，生命就会黯然失色；如果你把目光都转移到快乐之中，你将会得到幸福。同样的道理，面对自己，如果你只看到自己的缺点、不足，你将会悲观失望，停步不前；如果你能看到自己的优点、长处，你将会充满信心，迎接生活的挑战。但是如果我们只看到自己的优点，看不到自己的不足，“看自己一朵花，看别人豆腐渣”，用自己的长处比别人的短处，我们会沾沾自喜，骄傲自大，停步不前，甚至会倒退。因此，为了全面认识自己，我们既要看到自己的优点和长处，又要看到自己的缺点和不足。

③ 事物总是发展变化的，没有一成不变的事物。俗话说“士别三日，当刮目相看”，我们每个人也都是在不断发展变化的，我们的优点和缺点也不是一成不变的。因此，我们必须要用发展的眼光看自己，及时发现自己的新的优点和新的缺点，通过自己的努力，争取变缺点为优点，不断改正自己的缺点来完善自己。



补充资料

【案例1】 哲学家的故事

湍急的河流上，行驶着一条小船，船上除了船夫以外，还有一位哲学家。哲学家问船夫：你学过外语吗？船夫答：没有。哲学家又问：你学过历史吗？船夫答：没有。哲学家摇摇头说：那么，你失去了生命的一半。船继续往前走，哲学家接着问：你学过数学吗？船夫答：没有。哲学家摇摇头说：你失去了生命的另一半。这时，一阵大风刮来，把小船掀翻了。船夫看着在水里挣扎的哲学家，高声问：你会游泳吗？哲学家答：不会。船夫说：那你就失去整个生命了。

【案例2】 永不服输的邓亚萍

邓亚萍，世界乒乓球冠军。参加过奥运会、世乒赛等多次大型比赛，为祖国拿了18块金牌，创造了人生辉煌！为我国争得了荣誉。她退役后，自感知识欠缺，想补一补，于1997年进入清华大学英语系学习。入学时仅识26个英文字母，而今天，她能熟练地掌握一门外语，令人称奇的是她竟然用英文写了一本书——《从一个小脚女人到世界冠军》，有5万多字。此事受到国际奥委会主席萨马兰奇高度称赞。2004年春节时，当人们欢度节日、走亲访友、旅游观光、家人聚在一起玩乐时，邓亚萍却关起门来，食用速冻饺子，撰写剑桥



大学的博士论文，其水平之高，令业内人士刮目相看。对邓亚萍，笔者很钦佩，曾于1999年任高中思想政治课时给学生们讲过她的故事。其精神概括为4个字：“永不服输”。

邓亚萍之所以了不起、不简单，能创造出人生的辉煌，问题在于她能正确认识自我，源于她的自信心。

4) 认识自我的途径、方法

(1) 通过自我观察认识自己。要认识自己，我们必须做一个有心人，经常反省自己在日常生活中的点滴表现，总结自己是一个什么样的人，找出自己的优点和缺点。自我观察是我们自己教育自己、自我提高的重要途径。

自我观察主要包括3个方面：

① 自身外表和体质状况的观察，包括外貌、风度和健康状况等方面的观察。

② 自我形象的观察，主要对自己在所生活的集体中的位置和作用、公共生活中的举止表现及社会适应能力等的观察。

③ 自己精神世界的观察，包括对自己政治态度、道德水平、智力水平、能力、性格、兴趣、爱好、特长等方面的观察。

(2) 通过他人了解自己。大文豪苏轼写道：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”认识自己有时候的确比较难，一般来说，当局者迷，旁观者清，周围的人对我们的态度和评价能帮助我们认识自己、了解自己。我们要尊重他人的态度与评价，冷静地分析。对他人的态度与评价我们既不能盲从，也不能忽视。

2. 性格与成就

要正确认识自我，就需要了解自己的性格。一般说来，制约人行为的因素是复杂多样的，其中的主观因素更复杂，性格就是影响人的行为的一个重要内容。作为一个合格的大学生，可以通过认识和完善自我性格来为自己的成功奠定基石。

1) 性格

性格是指人的性情品格，是人在自身态度和行为上所表现出来的心理特征。性格也可称为个性或人格，著名心理专家郝滨先生认为：“性格可界定为个体思想、情绪、价值观、信念、感知、行为与态度之总称，它确定了我们如何审视自己以及周围的环境。它是不断进化和改变的，是人从降生开始，生活中所经历的一切总和。”简单地说，性格就是个体独有的并与其他个体区别开来的整体特性，即具有一定倾向性的、稳定的、本质的人格差异，我们称之为性格差异。性格是在后天社会环境中逐渐形成的，它是核心的人格差异。

人生来时不具有某种性格。一个人的性格是在其生活实践的过程中形成的。性格的形成和发展，反映着一个人的整个生活历程。影响性格形成和发展的因素是多方面的，其中主要有以下几个方面。

(1) 性格形成的生物学条件。

一个人的性格，不是直接来自机体的因素。或勇敢或怯懦，或勤勉或懒惰，或诚实或虚伪，这些性格特征都不是人生来就具有的。个人的身高、体重、体型和外貌等生理上的特点，对性格的形成有一定影响。因为这些特点，有的符合文化的社会价值，有的则不符合，并经常受到人们的品评，无疑会影响一个人性格的形成。

(2) 家庭因素在性格形成中的作用。



家庭是社会的细胞，是儿童最早接触的社会环境。家庭的各因素，例如，家庭经济收入水平、家长的职业、家庭结构的健全程度（是否有父母，或只有父或母，或由继父或继母哺养）、家庭的气氛、父母的教养态度、家庭子女的多少、儿童在家庭中的作用等都会对儿童性格的形成起着重要的作用。就家庭环境气氛来说，如果家庭环境不顺利，父母的困难处境及其忧伤的言语与苦恼的表情，就容易使生长在这样家庭中的孩子变得沉默寡言、消极悲观，甚至有点玩世不恭，或者被锻炼得比较坚强、懂事和早熟。

在家庭的诸多因素中，父母的教养态度对儿童性格的形成具有深刻的影响。日本心理学家诧摩武俊对这方面的研究成果进行了概括，结果表明，如果双亲是采取保护的、非干涉性的、合理的、民主的、宽大的态度，儿童就容易显示出领导能力、积极性、态度友好、情绪安定等特性；如果双亲采取拒绝的、干涉的、溺爱的、支配的、独裁的、压迫的态度，儿童就容易表现出适应力差、胆怯、任性、执拗、情绪不安等特性。

（3）学校教育在性格形成中的作用。

学校教育对学龄儿童性格的形成，具有重要的作用。课堂教学是学校教学的主要环节。在传授知识的过程中，训练学生习惯于系统地、有明确目的地学习；克服学习中的困难，可以培养坚定、顽强等性格的意志特征。体育课不仅使学生掌握运动技能，也能培养学生的意志力，培养他们的勇敢精神。校风、班风也影响学生性格的形成。良好的校风、班风促使学生养成积极性、主动性、独立性和自觉遵守纪律的优良性格特征；不好的校风、班风可能使学生养成懒散、无组织、无纪律等坏的性格。

（4）文化、社会因素在性格形成中的作用。

儿童都是在某种文化、某种社会和某种特定的经济地位中被教养起来的。一般的文化背景、社会制度、经济地位都会对儿童性格的形成和发展产生深刻的影响。因此，不同的时代、不同的民族、不同的社会生活条件和自然环境，都会影响人的实践活动，在他的性格上打下烙印，从而形成不同时代、不同民族的典型性格。

影响一个人性格的形成和发展的因素是多方面的。即使在同样的社会背景下，某种性格特征的形成，其影响因素也是很复杂的。因此，一个人的性格特征实际上就是其生活经历的一种反映，是其生活历史的记录。一般来说，人的性格，到了中学时期即青年期就已初步稳定了。但是性格的形成并不限于儿童、少年和青年时期，在人的整个生活中，性格特征都有可能发生变化。虽然这种改变是比较困难的，但由于人们生活实践的变化以及主体的主观努力，在青年期以后，性格还可能发生某些大的变化，需要大量量变之后的质变作用。

2) 性格的类型

性格是个性心理特征中的核心部分，它是一个人稳定的态度系统和相应习惯了的行为风格的心理特征。人与人的个性差别首先表现在性格上。性格是在社会生活实践过程中逐步形成的。由于各人所处的客观环境不一样，先天素质也不同，所以形成了各种类型的性格。

人的性格分为很多类型，心理学家按照一定的原则对性格进行分类。性格是人格的重要组成部分。个体在一定社会条件下表现出来的习惯化了的行为反应与情感，形成相对稳定的人格心理特征。

心理学所划分的性格类型主要有以下几种。

（1）根据知、情、意三者性格中何者占优势，把人们的性格划分为理智型、情绪型和意志型。理智型的人，通常以理智来评价、支配和控制自己的行动；情绪型的人，往往不善于



思考，其言行举止易受情绪左右；意志型的人一般表现为行动目标明确，主动积极。

(2) 根据人的心理活动倾向于外部还是内部，把人们的性格分为外向型和内向型。

(3) 根据个体独立性程度，把人们的性格划分为独立型和顺从型。独立型的人善于独立思考，不易受外来因素的干扰，能够独立地发现问题和解决问题；顺从型的人，易受外来因素的干扰，常不加分析地接受他人意见，应变能力较差。

(4) 根据人的社会生活方式以及由此而形成的价值观，把人们的性格类型分为理论型、经济型、审美型、社会型、权力型和宗教型。

(5) 根据人际关系，把人们的性格划分为 A、B、C、D、E 五种。

A 型性格情绪稳定，社会适应性及向性均衡，但智力表现一般，主观能动性一般，交际能力较弱；

B 型性格具有外向性的特点，情绪不稳定，社会适应性较差，遇事急躁，人际关系不融洽；

C 型性格具有内向性特点，情绪稳定，社会适应性良好，但在一般情况下表现被动；

D 型性格具有外向性特点，社会适应性良好或一般，人际关系较好，有组织能力；

E 型性格具有内向性特点，情绪不稳定，社会适应性较差或一般，不善交际，但往往善于独立思考，有钻研性。



补充资料

古希腊哲学家希波克拉底从人的体液差异的角度，提出了 4 种性格（心理学的“气质”）的类型，即多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。其性格特点分别为：

- 多血质：血液占优者，代表了热与湿的配合，性格湿而润，好像春天；
- 黏液质：黏液占优者，代表了冷与湿的配合，性格冷酷无情，好像冬天；
- 胆汁质：黄胆占优者，代表了热与干的配合，性格比较热燥，好像夏天；
- 抑郁质：黑胆占优者，代表了冷与干的配合，性格冷而燥，好像秋天。

3) 性格与能力

性格和能力既有区别又密切联系、互相制约。首先，能力的形成和发展受性格特征的制约。优良的性格特征能促使能力的形成和发展。例如，认真、勤奋、热忱、谦逊、坚定、严于律己、责任感、事业心等优良性格品质，都能促使能力的形成和发展。因为能力的形成和发展是与克服困难、有组织地工作、首创精神等密切相关的。同时，优良的性格特征也往往能够补偿某种能力的相对弱点。俗话说“勤能补拙”“笨鸟先飞”，说明勤奋这种性格特征，能补偿能力上的某些缺陷。但是，不良的性格特征，如马虎懒惰，对学业、事业淡漠，敷衍塞责，狂妄自大等则会阻碍能力的发展，甚至使能力衰退。

其次，在多种能力的形成和发展过程中，相应的性格特征也发展起来。例如，政治活动家、科学家、作家、艺术家，虽然活动的实践领域不同，但他们都具有高度发展的能力和不屈不挠的坚强性格。人的特殊才能和才干往往都是与高度发展的能力和优良的性格特征相联系的。

4) 性格的改变

一个人的职业是否成功，是否稳定，是否称心如意，在很大程度上取决于其个性类型和工作条件之间的适应情况。因此，个体可以在外力的作用 and 自我的修炼中，调整自己的个性，使之适应工作与社会的需要。



3. 自我训练

1) 自我描述训练

☒ 训练目的

客观地认识自己当前的基本状况，包括工作、学习情况，与人交往情形，个人的理想、抱负、情绪状况、对自己的评价以及内心的想法，初步学会了解自己和分析自己。自我描述是认识自己的开端。

☒ 自测题

下面提供的问题要求你在一种完全放松的状态下诚实回答。找一个安静的地方坐下，深呼吸。

- (1) 你最感兴趣的事是什么？
 - (2) 你最喜欢的人是谁？为什么？
 - (3) 假如所有的工作报酬相等，你愿意从事什么工作？为什么？
 - (4) 你最要好的朋友是谁？他有哪些优点？
 - (5) 哪件事你认为做得很成功，原因是什么？
 - (6) 你最大一次失败的教训是什么？
 - (7) 哪些事让你感觉很开心？
 - (8) 你的烦恼有哪些，你能克服吗？
 - (9) 你和父母的关系如何？
 - (10) 你喜欢你的同学吗？
 - (11) 你的理想生活是什么样？
 - (12) 目前有没有正在实施的计划？
 - (13) 如果有一件宝物给你，可随意改变自己的状态，你最想改变的是什么？（提示：如外表、性格、人际关系、地位、学历等）
 - (14) 你有哪些不良习惯已经干扰了自己的计划或打算？
- 以上问题最好能用文字表达出来，这样更有利于对自己的了解，从而对自己做出较为准确的评价和判断。

2) 你在别人心目中的形象测试

☒ 训练目的

通过朋友的相互帮助，了解别人对我的印象，并进一步了解自我的外在形象。

☒ 自测题

请将下列问题复写3~5份，交给你的朋友，请他们帮你填写。

- (1) 此人的优点：
漂亮、可爱、热情、诚实、节俭、勇敢、聪明、气质好、意志坚强、知识渊博、勤奋、乐观、大方、有创意、其他。
- (2) 此人的缺点：
邋遢、浪费、俗气、虚伪、气量小、吝啬、拖拉、缺乏知识、虎头蛇尾、自私、自卑、自负、眼高手低、自制力差、其他。
- (3) 做得不对的事情：



(4) 做得好的事情:

说明: (1)、(2) 题请朋友在题中认可的词语下标明, (3)、(4) 题可请朋友口述, 你自己记录。

3) 性格倾向测试

✕ 训练目的

了解自己的性格倾向, 看自己的职业取向。

✕ 自测题

请将符合自己性格的内容选定, 并记下来。

- (1) 对人十分信任。
- (2) 喜静安闲。
- (3) 能在大庭广众下工作。
- (4) 工作时不愿人在旁观看。
- (5) 不常分析自己的思想和动机。
- (6) 遇有集体活动愿留在家中而不愿出席。
- (7) 自己擅长的工作愿意别人在旁观看。
- (8) 愿节省而不愿浪费。
- (9) 能将强烈的情绪(如喜、怒、悲)表现出来。
- (10) 很喜欢上网与别人聊天。
- (11) 不拘小节。
- (12) 常写日记。
- (13) 与观点不同的人自由联络。
- (14) 对非极熟悉的人不轻易信任。
- (15) 好读书而不求甚解。
- (16) 常回想自己的所作所为。
- (17) 喜欢新的工作、环境和朋友。
- (18) 在人多时感到无话可说。
- (19) 不愿别人提示, 而愿别出心裁。
- (20) 三思而后决定。

✕ 自测评价

将20个题目分为2组, 单号一组, 双号一组。如果单号组的问题你回答的“是”比双号多出3个以上, 那么你属于外向型; 3个以下, 属中间型; 反之, 则属于内向型。一般来说, 前两种类型的人更加适应于做政治家、营销人员, 后两种则更适合作工程师、技术人员等。

4) 性格类型测试

✕ 训练目的

通过测试, 进一步认识不同性格类型的特征, 增进对自己的性格的了解。

✕ 自测题

- (1) 对我来说, 最满意的情况是 ()。
- A. 比原计划做得多
- B. 对别人有帮助